



PRÁCTICAS DE INICIACIÓN - ALPINISMO INVERNAL *Ascensión Pico Veleta - P. N. Sierra Nevada*



Ante la creciente demanda y auge de los deportes de aventura en invierno, se hace necesario aprender los conocimientos y habilidades básicas para desplazarse con seguridad por este tipo de terreno a fin de disfrutar plenamente y experimentar nuevas e inolvidables sensaciones. El **objetivo** de esta práctica es adquirir los conocimientos básicos para realizar salidas a la nieve y solventar con seguridad diversas situaciones de emergencia, así como estimular la prudencia, sensatez y saber hacer del montañero.

Fecha y lugar: salida a las 9:00 h el domingo 18 y regreso el lunes 19 de febrero a las 16'00 horas aproximadamente. **Sierra Nevada**

Desplazamiento: vehículos particulares.

Punto de encuentro y hora: Hoya de la Mora, junto al albergue universitario a las 10:30 horas. Los participantes podrán acompañar a los monitores durante el trayecto, cada uno en sus vehículos, hasta el punto de encuentro, siendo la salida a las 9:00 h en la puerta del pabellón polideportivo de la Uja.

Nº plazas: 15. **Dificultad:** INICIACIÓN. Apto para personas habituadas a la práctica deportiva.

Incluye: Guías, seguro, material técnico (crampones, casco, arnés, piolet, etc.) y alojamiento en M/P.

Alojamiento: Albergue universitario en régimen de media pensión (cena y desayuno). Habitaciones compartidas con ropa de cama.

MATERIAL OBLIGATORIO: botas de trekking, chaqueta y pantalón apto para la nieve, gorro, gafas de sol, guantes y crema de protección solar.

Para cualquier duda, consultar con el monitor responsable (JOSE LARA 607 157 983).

IMPORTANTE: Para no comprometer la seguridad del grupo (climatología, etc.), el programa podrá ser modificado total o parcialmente por el monitor sin previo aviso.

PROGRAMA ACTIVIDADES

DOMINGO 18

1. **Conocimiento del medio** – La nieve, el hielo y tipos de terreno.
2. **Material y equipo** – Ropa adecuada, cuerda, raquetas, piolet, casco, crampones.
3. **Peligros en la montaña** – Peligros subjetivos y objetivos, Mal agudo de montaña, aludes.
4. **Material técnico: Uso y empleo del material.**
5. **Nudos básicos**
6. **Progresión en nieve**
 - ✓ Crampones y piolet: Desplazamiento en pendientes según la inclinación.
 - ✓ Autodetención con piolet.
 - ✓ Anclajes y aseguramiento en nieve.

LUNES 19

Pondremos en prácticas los conocimientos adquiridos el día anterior para realizar la **Ascensión invernal al PICO VELETA (3395 mts)**, desde el Albergue universitario (MODERADO - 900 mts - 5 horas)